



埼玉県障害者交流センター
イメージキャラクター
とびっきーくん

ひろば さいたまけんしやうがいしやこうりゅう こうほうし
「わいわい広場」は、埼玉県障害者交流センターの広報紙です。

わいわい広場

2025年
1月発行
第413号

発行 埼玉県障害者交流センター
指定管理者 埼玉県社会福祉事業団
〒330-8522 さいたま市浦和区大原3-10-1
TEL 利用予約 048-834-2222/FAX 048-834-3333
文化・芸術担当 048-834-2243
スポーツ担当 048-834-2248
ホームページアドレス <https://www.kouryu.net>
【E-mail】 ご意見・ご要望 info@kouryu.net
文化・芸術担当 culture@kouryu.net
スポーツ担当 sports@kouryu.net



- ☆募集 「影絵劇団かしの樹」他…………… 1～2
- ☆報告 「交流陸上競技大会」他…………… 2～3
- ☆読者の広場 「車いすバスケットボール」…………… 3
- ☆年頭のごあいさつ…………… 3
- ☆スポーツ担当だより…………… 4
- ☆今月の予定…………… 4

新企画

存えげきだん
影絵劇団かしの樹

「はらぺこパンタ」

光と影を使った演出で、子どもから大人まで楽しめる作品です。

日時 ● 2月22日(出)

午後1時30分開演(午後1時開場)

対象 ● 障害のある方

先着順

定員所 ● 50名(介助者含む)

費用 ● 500円(未就学児無料)

申込み ● 1/25(出) 当日のチケット販売はありません

※手話通訳が付きません

問合せ ● 文化・芸術担当



「ふくろう」

斎藤 元さんの作品

つきはいけい、いろあざやかで神秘的な「ふくろう」の絵は、観る者を楽しませてくれます。



都合により変更となる場合もございます。詳しくは、受付または職員にお問い合わせください。

ゲートボール場	アーチェリー場	ソフトボール場	うんどうはう 運動場	プール	トレーニング室	STT室	たいいくかん 体育館
休館日以外はご利用になれます	5日(日) 午前9時～午後4時	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	休館日以外はご利用になれます	31日(金) 夜間 30日(木) 夜間 24日(金) 夜間 23日(木) 夜間 17日(金) 夜間 16日(木) 夜間 10日(金) 夜間 9日(木) 夜間
午前：9時～12時		午後：13時～17時			夜間：17時30分～20時30分		

1月の個人利用
できない日

※予定変更、中止となる場合があります。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集

第33回交流卓球大会

(一般卓球の部)

開催日時 2月16日(日) 午前9時~午後5時
 会場 体育館
 対象 障がいのある方・ない方
 定員 120名
 申し込み ①一般男子の部 ②一般女子の部
 ③シニア男子(60歳以上)の部
 ④シニア女子(60歳以上)の部
 ⑤車いす使用者の部
 ⑥知的障がい者男子の部
 ⑦知的障がい者女子の部
 ⑧初心者(上肢障がい)の部
 ⑨初心者(下肢障がい)の部
 費用 1000円(当日徴収)
 申込み 1/4(出)~1/18(出)
 ※定員に達し次第、申込みを終了します。
 その他 詳細は実施要項をご確認ください。
 問合せ スポーツ担当



子どもスポーツ教室

ハートフルサッカー

浦和レッズハートフルクラブの皆さんと一緒に元気に楽しく思いっきりボールを蹴りましょう!
 日時 2月11日(火・祝) 午後1時30分~3時30分
 会場 ソフトボール場
 対象 知的障がいのある小・中学生
 ※詳細は実施要項にてご確認ください。
 問合せ スポーツ担当



料理教室(パン作り)

手ごね「まるでさつまパン」を作ります
 日時 2月11日(火・祝)
 会場 調理研修室
 定員 6名(抽選)
 対象 障害のある方
 費用 700円
 申し込み 1/15(火)~1/29(水)
 ※講師は「小麦の会」代表 長嶋真紀子氏です。
 問合せ 文化・芸術担当



蕎麦打ち体験教室

さいたま蕎麦打ち倶楽部の講師による本格的な蕎麦打ちを体験します
 日時 2月9日(日) 午前9時45分~11時15分
 ②午前11時30分~午後1時
 会場 調理研修室
 定員 ①2名 ②各6名(抽選)
 対象 障害のある方
 費用 1000円
 申込み 1/10(金)~1/24(金)
 問合せ 文化・芸術担当



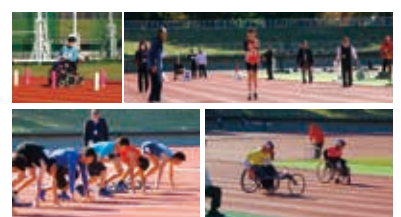
報告

卓球初級

10月26日から全5回にわたって卓球初級教室を開催しました。10名の方に参加いただき、ラケットの持ち方から始まり、たくさんボールを打つ練習を重ねながらラリーやボールコントロールができるようになりまして、5回目の教室では、実際に試合を行ったり、ラリーの目標回数を達成しようと一人一人目標を掲げ、これまでの教室の成果を発揮しました。



交流陸上競技大会



11月23日(土)上尾運動公園陸上競技場に於いて、令和6年度交流陸上競技大会を開催しました。104名の選手が出場しました。初めて大会に参加していた選手も多く、緊張感もありましたが、皆さん競技終了後は達成感のある笑顔が見られました。次回もご参加お待ちしております。

ポッチャ体験会

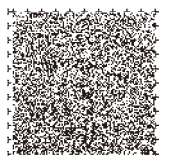
10月27日、11月4日・10日の3日間、ポッチャ体験会を実施しました。総計66名と多くの方にご参加いただき、ルールや基本的な技を練習した後、チームを作り団体戦での試合を行いました。素晴らしい投球が多く繰り広げられ、皆さん楽しまれました。



日常種目別プログラム

(ヨガ&セルフマッサージ)

10月25日(土)から全5回にわたって「日常種目別プログラム(ヨガ&セルフマッサージ)」を11名の参加者で開催しました。ゆったりとした呼吸で柔軟性と筋力のアップを目指し様々なヨガのポーズやセルフマッサージを実施しました。終盤では「呼吸や姿勢が楽になった」との話も聞かれました。



報告

「えぬくんちゃんねる」講演会&おしゃべり会

11月17日(日)実施しました。えぬくんママとえぬくんが登壇すると参加者からは大歓声でした。当日は、24組の親子で会場は賑わいにあふれて終始笑顔がたえない会でした。



読者の広場

車いすバスケットボール

久我 太一さん

皆さんはいま、熱中していることはありませんでしょうか？私がいま熱中していることは車いすバスケットボールです。

車いすバスケットボールとの出会いは6年前。脊髄の怪我で入院している際に病院近くで大会が開催されると聞き父と見に行ったらことがきっかけです。その大会で優勝したチームが埼玉県障害者交流センターでも毎週練習している埼玉ライオンズです。私は自分と同じような障害を持つ選手たちが圧倒的なスキルでプレーする姿を見て驚きと憧れを感じました。この大会をきっかけに車いすバスケットに興味を持った私は退院後、月に数回ですが競技を始めました。

それから時間が経ち、高校進学を機に強いチームに所属して本格的に車いすバスケットをしたいと思つようになりました。様々な縁もあり私が初めて見た時から憧れていた埼玉ライオンズに入らせていただくことになりました。埼玉ライオンズの練習は強度が高く大変ですが、毎回多くの学びがあります。しかし大変なのは練習だけではありません。私は車の免許を取得できない年齢のため練習には電車で通っています。電車だと時間がかかってしまう事が多く体力的に大変です。そこでいつも支えになっているのが親の存在です。私の親は共働きで練習に送ってもらうことは難しいですが仕事が終わった後、迎えにきてくれます。そのため電車の負担が半分減し、とても助かっています。

私自身の話ばかりで申し訳ありませんが、この文章を読んでくださっている方の中で、車いすバスケットボールに興味を持たれた方、プレーしてみたい方がいらっしゃればぜひ試合を見に来ていただきたいです。

最後に、私は様々な人のおかげで車いすバスケットボールができています。両親、チームメイト、チームスタッフ、埼玉県障害者交流センターをはじめとした練習施設の皆様への感謝を忘れずこれからも一生懸命競技に取り組んでいきます。

年頭の「あつらい」

所長 平 明夫



新年あけましておめでとつございます。皆様には、お健やかに新年をお迎えになられたことお喜び申し上げます。また、日頃からセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。

私は、センターで2回目のお正月を迎えます。旧年中は、皆様のご協力をいただきながら、新たな事業にも取り組んでまいりました。

イベント関係では、浦和学院高校の吹奏楽部・ダンス部の生徒さんによるわいわいおんがくかい、第1回交流ポツチャ大会など、様々な新規イベントを開催しました。ゼロから新規開催に向けて、職員1人1人が自発的にアイデアを出し合い、頑張ってくれたこと大変うれしく思っております。

「屋外スポーツ施設の熱中症対策」として、暑さ指数による休憩・給水などのお声がけや、施設の一時利用休止などを実施しました。近年の危険な暑さから身を守るためには具体的な対策が必要であると考えました。ご利用の皆様にはご不便を感じることがあったとは思いますが、ご理解・ご協力をいただきましたおかげで猛暑を乗り切ることができました。

「手づくりヘルプマーク」を作成し、センター利用証をお持ちの方に配布しました(※著作権を持つ東京都には事前相談済)。ヘルプマークを必要とされる方の利便向上はもちろんです。関係機関の皆様にも「手作りできる」ことを知っていただき、地域における活動等に活かしていただけたらといった気持ちもありました。

今年もセンターでは、安全に気持ちよく施設をご利用いただけるよう努めてまいります。また、障害のある方もない方も共に活躍できる交流の場として、多くの方にセンターをご利用いただきたいと思っております。

結びに、皆様には、辛多き一年となりますよう祈念いたしまして、年頭のあいさついたします。どうぞよろしくお願いたします。

※予定変更、中止となる場合があります。

ね しょうがつ けつとう ち じょうしょう げんいん
「寝正月」…血糖値の上昇が原因かも！！

食後に何もしなければ血糖値はどんどん上がっていきます。血糖値の上昇は集中力の低下、倦怠感や眠気を引き起こすことにつながります。ですが食後に軽い運動を5分程度行うことで血糖値の上昇をとめることができるのです！



スポーツ担当だより

いよくご かんたん すわ すいえい
食後に簡単！座ってできる「エア水泳」

食事直後は消化不良を起こす可能性があるため、
食事の30分後に実践してみよう！

エアクロール

- 椅子に深く腰掛け、クロールをするように左右交互に手を肩甲骨から大きくまわす

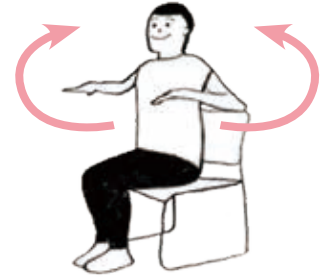


ポイント！

手を前に伸ばす動作を速くに伸ばすことで運動量UP

エア平泳ぎ

- 椅子に深く腰掛け、平泳ぎをするように手を動かす。まっすぐ手を伸ばし空気をかき出すように大きく動かしましょう！



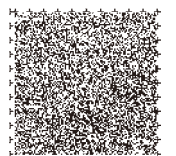
ポイント！

すこし速めに動かし運動量UP

こんげつ よてい がつ
今月の予定 (1月)



日	予定	日	予定
1日(水)	休館日	16日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
2日(木)	休館日	17日(木)	午後 日常プログラム (プール、みんなでスポーツ (テニス))
3日(金)	休館日	18日(金)	午後 みんなのおながく、卓球中上級教室、水泳初級教室 夜間 みんなでスポーツ (卓球)
4日(土)	午前 初日受付 (一般) 午後 福祉機器相談、スポーツ施設予約調整会、卓球中上級教室	19日(土)	午後 みぬまわいわい寄席、子どもスポーツ (陸上)、アーチェリー場利用認定会
5日(日)		20日(日)	休館日
6日(月)	休館日	21日(月)	休館日
7日(火)	午後 日常プログラム (体育館) 夜間 みんなでスポーツ (バドミントン)	22日(火)	午前 日常種目別プログラム (ボクササイズ) 午後 みんなでスポーツ (テニス)
8日(水)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス)	23日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
9日(木)	午後 日常プログラム (体育館)	24日(木)	午前・午後 デイジー講習会 午後 日常プログラム (プール)
10日(金)	午後 日常プログラム (プール)、みんなでスポーツ (テニス)	25日(金)	午後 水泳初級教室
11日(土)	午後 わいわいアトリエ、水泳初級教室	26日(土)	午前・午後 料理教室 (栄養を学ぶ)、交流卓球大会 (サウンドテーブルテニス) 午後 子どもスポーツ (陸上)
12日(日)	午前・午後 交流サッカーフェスティバル (埼玉スタジアム2002) 午後 子どもスポーツ (陸上) 夜間 みんなでスポーツ (卓球)	27日(日)	休館日
13日(月)		28日(月)	午後 みんなでスポーツ (ショートテニス) 夜間 みんなでスポーツ (卓球)
14日(火)	休館日	29日(火)	午前 日常種目別プログラム (ボクササイズ) 午後 みんなでスポーツ (テニス)
15日(水)	午後 みんなでスポーツ (バドミントン)	30日(水)	午後 日常プログラム (体育館)
2月の休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、18日(火)、25日(火)		31日(木)	午後 日常プログラム (プール)



※ 予定変更、中止となる場合があります。